

Тақырыбы:

**”Емтихан үстіндегі
сенімділік.**

Сенімділік күш береді”

Оқушыларды емтиханға психологиялық даярлау

- Оқу-танымдық қабілеттерін түзете-дамыту
- Шығармашылық-танымдық қабілеттерін дамыту
- Сенімділікті бойларына қондыру
- Психикалық күштенуден /стресс пен қорқыныш/
арылту

Сабақтың мақсаты:

- Оқушылардың емтиханға дайындық кезіндегі сенімділігін, мінез-құлық, эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру, оқу-танымдық қабілеттерін арттыру

ЕРЕЖЕ

- ◎ Белсенді қатысу
- ◎ Тыныштық сақтау
- ◎ Бірін-бірі тыңдау
- ◎ Ойын ашық айту
- ◎ Бір-бірін сынамау
- ◎ Ынтымақтылық

□ **Жаттығу:** “**Жағымды сөздер**”

□ **Мақсаты:** Өзін-өзі одан әрі ашу, өзін-өзі тану, өзінің және айналасындағылардың қасиеттерін дамыту

□ **Жаттығу:** “**Шапалақ**”

Оқушылар, үзіліс жасамай, бірінен соң бірі шапалақтарын соғу керек.

II НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жаттығу “Эксперимент”

- **Мақсаты:** Өзін-өзі ұстауға үйрету.
- Әр қатысушыға бір қарағанда тәртіпсіз орналасқан әріптерден тұратын мәтіндер жазылған қағаз үйлестіріледі және мәтінді оқу тапсырмасы беріледі.
- **Нұсқау:** Сіз 30 секунд ішінде 3 қатар үзіндіні оқу керексіз:
-
- **ЖОСпарҒАСӘйкесТІІС-шаралАРАТҚАрылды**
- **ОТансүйГІШТІКкеТӘУЕЛсізДІКтіқұрметТЕУГеөзелІНІҢБелсендіАЗАМатыболУҒАтәрбиеЛЕУМАҚСАтыменТАНЫМдықКОНФЕРенцияӨЗДЕңгейІНДЕӨтті**
- **СыныпЖЕТЕКШілерәРСЫНЫПтаталДАПТҮсіндіРУНАСИХАТтаужұмыСТАРынжүРГІЗді**
- **Анализ:**
- Тапсырманы орындау оңай болды ма?
- Тапсырманы тез орындау үшін сізге қандай қасиет көмектесті?
- Өз-өзін ұстауды дамыту үшін не істеу керек?
-

Бүгінгі тақырыбымыз:

“Сенімділік күш береді”



- **Сенімділік** адамның бойынан табылатын жақсы қасиет болып саналады.

• **Сенім** - адамның белгілі бір түсініктеріне сәйкес қажеттіліктерін қанағаттандыру жүйесі. Өз қажеттілігін орындау жолында адам дүниетанымдық көзқарасында, табиғат пен қоғам заңдылықтары жөніндегі ұғымдарына, өмір тәжірибесіне сүйене отырып іс-әрекет жасайды.



ЖАТТЫҒУ “АҚ ПАРАҚТЫҢ ЕКІ БӨЛІГІ.МЕНІҢ РЕСУРСТАРЫМ”

- Мақсаты:
- Емтихан үстінде өзінің сенімділігін арттыратын жеке қасиеттерін ашу.
- Нұсқау: «Парақты екіге бөліп, бір жағына «Менің жақсы қасиеттерім»-деп жазындар. Осы графаға өздіріңнің мақтанарлық жақсы қасиеттеріңді жазындар, тапсырманы орындап болған соң , парақтың екінші жағына «Емтихан үстінде маған тиер көмегі»-деп жазып, әр қасиетіңіз емтихан кезінде саған қалай көмектесетінін жазыңыздар. Тапсырманы орындап болған соң, қалауынша, оқушылар топқа өз жазғандарын таныстыра алады».

“Менің жақсы қасиеттерім”	“Емтихан үстінде маған тиер көмегі”

Жаттығу : «Ааааа»

- **Мақсаты:** Тиімді тәсілдермен стресті жеңу.
- **Нұсқау:** «Терең тыныс алыңыз.Өкпеге ауа жинап алып, демді шығарған кезде «Ааааа» -деп әндетіңіз. Ауамен бірге сіздің ішіңізден шаршағаныңыз шығып кеткендей етіп сезініңіз. Ал, ауаны ішке сорған кезде, ауамен бірге қуанышты ойларды да сорып жатқандай сезініңіз ».
- **Анализ:**
Өз сезіміңіз туралы айтып беріңіз.

ЖАТТЫҒУ “СІЛКІП ТАСТА”

▣ **Мақсаты:** Жағымсыз, қажет емес, кедергі жақтардан құтылу, сенімділікті орнату

- **Нұсқау:** Мен сіздерге жағымсыз, сенімсіз сезімдерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз.
- **Мысалы:** Ойымызға! Тағы да жолым болмай қалды. “МАБ-қа жақсы дайындала алмаймын”, “Жақсы тапсыра алмаймын, көп қате жіберіп, екі аламын” деген сияқты.

АЙНАЛАМЫЗҒА ОРЫН ҚАЛДЫРЫП, ЕРКІН ТҰРЫП, АЛАҚАНЫҢЫЗДЫ СІЛКІҢІЗДЕР, БІЛЕГІҢІЗДІ СІЛКІҢІЗДЕР, ИҒЫҢЫЗДЫ СІЛКІҢІЗДЕР. ОСЫ СӘТТЕ ӨЗІҢІЗДІ ЖАҒЫМСЫЗ ЖАҒДАЙЛАРДАН АРЫЛҒАНДАЙ СЕЗІНІҢІЗДЕР.

Аяқтарыңызды саннан тобыққа дейін сілкіңіздер, бастарыңызды сілкіңіздер. Қандай да бір дауыс шығарсаңызда болады, беттеріңізді сілкіңіздер.

Сезініңіздер, сіздің бойыңыздан ауыр жағымсыз, жүктің түскенін. Сіз біртіндеп сергек, көңілді болудасыз немесе көңілді - күй жағдайдасыз. Енді сеніммен мына сөздерді қайталаңыз:

- *Мен ақылдымын.*
- *Менің жаным тыныш*
- *Мен қиындықтан қорықпаймын.*
- *Мен жаспын, қандай әдемімін.*
- *Менің қолымнан, көптеген жақсылық келеді, бәрі келеді.*
- *Маған сенімділік күш береді.*
- *Мен дайынмын.*

ЖАТТЫҒУ “МЕН САҒАН СЕНІМДІМІН”

- ◎ Мақсаты: Өзгелерге сенім білдіру, өзара сенімділікті дамыту

Фразалы сөзді аяқтау:

- “Мен саған сенімдімін, сен...”

Жаттығу: «Қуана еске аламын».

Мақсаты: Оқушылардың өз-өзіне сенімділігі төмен болған жағдайда, өзін сендіруге уйрету.

Нұсқау: «Бұл жаттығуды өзіңе сенімсіз болған жағдайда орындау қажет. Бұрын болған ұқсас жағдайларды есіңізге түсіріп: «Мен одан да қиын жағдайлардың шешімін тапқанмын. Осыны да шеше аламын!» - деп өзіңізді сендіріңіз.

Емтиханға дайындықты дұрыс ұйымдастыру туралы психологиялық кеңес.

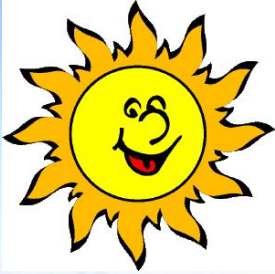
- Емтихан туралы жағымсыз ой қалыптастырмаңыз. Өз-өзіңізге сенімді болыңыз.
- Емтихан сіздің жеке қасиеттеріңізді емес, білімдеріңізді тексереді.
- Алдын ала: «Тапсыра алмасам не болады?»- деп уайымдамаңыз
- Емтиханнан өмірлік мәселе жасамаңыз.
- Емтихан үстінде ішкі дауысыңызға ерік беріп: Мен тапсыра алмаймын . Мына сұрақты білмеймін. Шаруам бітті- деген ойларға батпаңыз.

Емтиханды сәтті тапсыру үшін бірнеше кеңесті тыңдаңыз !

- **Жинақтал!** Қызметтік секторды толтырған соң, ойыңды жинақтап, тапсырмаларға үңіл. Уақыт шектеулі екенін ұмытпа.
- **Асықпай тездет!** Уақыттың шектелуі сенің жауаптарыңның сапасына әсер етпеу керек. Жауап белгілер алдында сұрақты екі рет оқып ұғынып ал.
- **Жеңілінен баста!** Алдымен жеңіл тапсырмаларды орында. Осылай сен тез ойыңды жинақтап, жұмысқа кірісе аласын.
- **Тастап кет!** Қиын немесе түсініксіз тапсырмаларды тастап кет. Егер қиналатын тапсырмаларға тіреліп, жеңілдерін белгілеуге үлгермей қалсаң өкінішті болады.
- **Тапсырманы соңына дейін оқы!** Асығыста оңай сұрақтардан қате жіберуің мүмкін.
- **Кезекті тапсырманы ойла!** Жаңа тапсырмаға кірісер алдында басқаларын ұмыт. Әр жаңа тапсырма сенің ұпай жинауыңна мүмкіндік.
- **Шығарып таста!** Тапсырманы орындау барысында, бірден дұрыс жауап іздемей, дұрыс емес жауаптарын шығарып таста. Сонда бір екі жауаптан дұрысын табу жеңілрек болады.
- **Уақыт алып қал!** Уақытыңның 2/3 бөлігін жеңіл тапсырмаларды орындап, барынша жоғары нәтижеге жетесің, Қалған уақытты күрделі тапсырмаларға қалдыр.
- **Тексер!** Жауаптарыңды тексеруге уақыт бөл.
- **Тап!** Егер жауабын білмей отырсаң, интуицияңа сен. Осы дұрыс болар деген жауабын таңда.
- **Мұңайма!** Барлық тапсырманы дұрыс орындап үлгеру қиын. Жақсы бағаның өзі жеткілікті болуы мүмкін.

III Қорытынды бөлім

Жаттығу “Күн шуақты алаңқай”



III Қорытынды бөлім

ЖАТТЫҒУ “КҮН ШУАҚТЫ АЛАҢҚАЙ”

- ▣ **Мақсаты:** Қатаюдан арылу, жылы достық қарым-қатынасты қалыптастыру

Нұсқау: Елестетіңіз, күн шуақты көк шалғын алаңқайда дем алып отырмыз. Күн шуағы сіздің көздеріңізге қарайды. Көздеріңізден беттеріңізге қарай жылжиды. Алақандарыңызбен сипалаңыздар. Ол ары қарай маңдайыңызға, мұрныңызға, аузыңызға, бетіңіздің ұшына, иегіңізге түсті. Одан кейін мойыныңыздан, қолыңыздан, денеңізден, арқадан сипап өтті. Күн шуағы сізді жылытты.

“Күн шуақты алаңқай” қызыл-сары, қош иісті, әсем гүлдерге толы. Сіз өзіңіздің ұнатқан гүліңізді жүрегіңізге түйіп, жылы лебізіңізді, тілегіңізді білдіріңіз.

Қорытынды: Алған әсеріңіз қандай ?



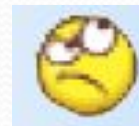
Өте жақсы!



Жақсы!



Бір қалыпты!



Онша емес!



Жаман!

ҚАНАТТЫ СӨЗ

**Өзіңді-өзің бағалай біл !
Өз сеніміңе сенудің өзі күш береді.**

Л. Вовенарг

**ТЫҢДАҒАНДАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!**